

Beck kompakt

Mentale Stärke

Was wir von Spitzensportlern lernen können

Bearbeitet von
Antje Heimsoeth

1. Auflage 2017. Buch. 128 S. Kartoniert
ISBN 978 3 406 70834 3
Format (B x L): 10,4 x 16,1 cm

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Psychologie: Allgemeines > Psychologie:
Sachbuch, Ratgeber](#)

Zu [Leseprobe](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

The logo for beck-shop.de features the text 'beck-shop.de' in a bold, red, sans-serif font. Above the 'i' in 'shop' are three red dots of varying sizes, arranged in a slight arc. Below the main text, the words 'DIE FACHBUCHHANDLUNG' are written in a smaller, red, all-caps, sans-serif font.

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Mentale Stärke

Was wir von Spitzensportlern lernen können

Antje Heimsoeth


beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG



So nutzen Sie dieses Buch

Folgende Elemente erleichtern Ihnen die Orientierung im Buch:

Beispiele und Übungen

In diesem Buch finden Sie Praxisbeispiele sowie praktische Übungen für verschiedene Zwecke.

Definitionen

Hier werden relevante Begriffe kurz erläutert.

Die Merkekästen enthalten Empfehlungen und hilfreiche Tipps für den Alltag.

Auf den Punkt gebracht

Am Ende jedes Kapitels finden Sie eine kurze Zusammenfassung des Themenschwerpunkts.

Inhalt

Vorwort	6
Die Kraft des Kopfes – warum mentale Stärke ein entscheidender Erfolgsfaktor ist	8
Mentale Stärke aufbauen und leben	13
Bestandsaufnahme und Selbstanalyse	15
Die Macht der Gedanken – warum Gedankenhygiene so wichtig ist	19
Die Neuroplastizität des Gehirns	21
Ihr innerer Dialog	24
Affirmationen – positive Selbstgespräche	26
Der Weg zum Ziel – warum der Weg allein eben nicht das Ziel ausmacht	36
Die Vision	36
Die Zielsetzung	37
Unterschiedliche Arten von Zielen	41
Ziele formulieren	41
Mit Vorstellungskraft Richtung Ziel	47

beck-shop.de
DIETACHBUCHHANDLUNG



Die Frage der Fokussierung – warum Konzentration aufs Wesentliche	51
Den Blick aufs Ziel nicht verlieren	51
Konzentration und Entspannung	59
Training der Konzentrationsfähigkeit	60
Die Kraft der inneren Bilder – wie wir damit den Weg zu realen Erfolgen ebnen können	65
Visualisierung – geeignet für viele Bereiche	65
Visualisieren mit VAKOG	72
Erfolgsvisualisierung	73
Visualisierung zur Stressregulation	76
Umgang mit negativen Gedanken	77
Die Schatzkiste des Selbstvertrauens	79
Der Glaube an sich selbst als Basis des Erfolgs	79
Analysieren Sie Ihre Stärken	85
Wertschätzung und Anerkennung als Gesundheitsschutz	87
Die Rolle des Umfelds	92
Unser Umfeld formt uns	92
Beziehungen als Stabilisierungsfaktor	94
Mit dem Dream-Team zum Erfolg	96

Der Effekt der Entspannung – warum Regeneration wichtig ist	101
Regeneration und Erholung als aktiver Prozess	101
Entspannung im Alltag	103
Der Umgang mit Rückschlägen – wie Nieder- lagen uns weiterbringen	107
Niederlagen gehören dazu	107
Misserfolg ist der Motor des Erfolgs	108
Bewältigungsstrategien bei Rückschlägen	111
Das Triple-A-Prinzip	114
Lernen und Loslassen	116
Der Motor der Motivation – wie sich das inne- re Feuer entfachen lässt und wie Emotionen dabei helfen	118
Motivation als Antrieb für Verhalten	118
Intrinsische und extrinsische Motivation	119
Emotionen als Erfolgsbeschleuniger	120
Epilog	125
Verwendete Literatur	126
Die Autorin	128

Vorwort

Spitzensportler leben uns vieles vor, was sich auf andere Lebensbereiche übertragen lässt: Sie zeigen uns, dass sich mit vollem Einsatz, harter Arbeit, Motivation, Ausdauer und Disziplin Ziele erreichen lassen. Dass es jede Anstrengung wert ist, wenn man jubelnd die Früchte der Arbeit ernten darf. Dass es sich lohnt, Niederlagen schnell zu verarbeiten, wieder aufzustehen und wieder an den Start zu gehen. Es geht beim Spitzensport um Erfolg und Höchstleistung, aber auch um Freude und Spaß an dem, was man tut. Denn Glück und Zufriedenheit sind die Basis für Erfolg – und nicht umgekehrt.

Mentale Stärke entsteht durch den Einklang zwischen Sein und Handeln, zwischen Wunsch und Wirklichkeit, zwischen Wollen und Tun.

An diesem Bewusstsein arbeite ich auch mit meinen Klienten aus dem Sportbereich: Was macht mich glücklich, was macht mich wirklich zufrieden? Aus der Zufriedenheit erwächst der Erfolg. Ohne Spaß an dem, was wir tun, sind wir nicht zu Höchstleistungen fähig. Angesichts der täglichen Pflichten und Anforderungen, der Aufgaben und Funktionen, die es zu erfüllen gilt, ist das eine Gratwanderung. Wie lässt sich Freude schöpfen aus Tätigkeiten, die wir als lästige Pflicht empfinden? Identifiziere ich mich noch mit dem gesteckten Ziel? Selbstreflexion ist ein wichtiger Teil der Selbststeuerung, die uns hilft, Herausforderungen zu meistern.

Dieses Buch soll eine Brücke schlagen zwischen der Welt des Spitzensports und Ihrem Alltag. Es zeigt Ihnen auf, wie Sie sich Ihr Denken, Ihre Überzeugungen, Ihre Hal-

tung, Ihren Glauben zunutze machen können, um Ihre Ziele zu erreichen. Mentale Stärke ist ein entscheidender Faktor beim Abrufen des eigenen Leistungspotenzials am Tag X. In den einzelnen Kapiteln zeige ich Ihnen, wie Sie von der Macht Ihrer Gedanken und inneren Bilder profitieren, wie Sie den Fokus auf Ihre Ziele aufrechterhalten, wie Sie Ihr Selbstvertrauen stärken, sich motivieren und souverän mit Rückschlägen umgehen. Außerdem gehe ich auf die Aspekte Entspannung und Regeneration ein. Diese Bereiche kennt jeder Spitzensportler, doch deren Effekte außerhalb des Sports werden noch immer sehr unterschätzt.

Ich habe viel Zeit in die Recherche zu diesem Buch investiert. Sie halten mein Praxiswissen und meine persönlichen Schlussfolgerungen in den Händen – ohne Anspruch auf Vollständigkeit. Ich freue mich, wenn Sie daraus Erkenntnisse, Impulse, Ideen, Orientierung sowie konkrete nützliche Übungen schöpfen können, die Ihnen helfen, mentale und emotionale Stärke auf- und auszubauen.

Es steht Ihnen selbstverständlich frei, meine Worte infrage zu stellen oder zu anderen Ergebnissen aufgrund eigener Erlebnisse zu gelangen. Weder weiß ich alles noch erwarte ich, dass Sie grundsätzlich einer Meinung mit mir sind. Betrachten Sie dieses Buch als Angebot und Inspirationsquelle – probieren Sie das eine oder andere aus den Kapiteln einfach aus. Nicht alles mag zu Ihnen passen, aber wenn Sie den einen oder anderen dauerhaften „Begleiter“ aus der Lektüre mitnehmen, würde ich mich sehr freuen. Und geben Sie sich Zeit: Jede Veränderung braucht Zeit – im Sport wie im Leben.

Ihre Antje Heimsoeth